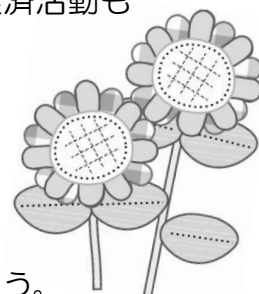


今年の夏のひと工夫

ほ・ねっと保健情報
2021年7月

コロナ禍での夏は2度目ですが、今年は感染力の強い変異株が広がっており、経済活動も続いていることから、家庭内感染への対策をさらに取りながらの越夏となります。



家庭内にウイルスを持ち込まない！

おうちに帰ったら、まずは手洗いをしましょう。

玄関に手指消毒液を置いておき、「ひとまず消毒」をしてから室内に入るのもよいでしょう。

帰宅後は、上着を普段過ごすお部屋に持ち込まないこと、できればすぐに入浴して、身体についたウイルスをシャンプーや石けんなどの洗剤でしっかりと洗い流すと、接触感染の予防に有効です。

入浴できない時は、普段過ごすお部屋に入る前に着替えられるとよいですね。

洗濯は、短縮モードにせず、30分以上かけて洗濯すると、ウイルス除去に有効です。

「風邪っぽいな」と感じた時は、大人がおうちの中でもマスクをつけ、早めに受診できるとよいでしょう。

低月齢ほど、大人の表情を見ることが発達に良い刺激となるので、体調に応じてマスクを上手に使えるといいですね。

からだをまもる・つくる

手洗いや手指消毒は、感染症から身体を守るためには大切です。しかし、頻回な手洗いは皮脂を必要以上に落とし、皮膚のバリア機能を下げってしまうので、保湿に努めましょう。

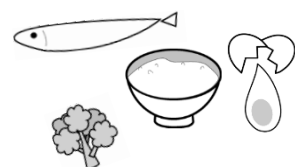
日焼けをしても皮膚のバリア機能が低下するので、入浴後に保湿をするとよいですね。

マスクを装着していると、吸入する空気が適度に湿潤しているため、気道の保湿には良いですが、接触している皮膚の皮脂を過度に吸い取ってしまうので、皮膚の乾燥が進みやすくなります。汗や食事などで汚れたままマスクをしていると、汚れがマスクでこすれ、皮膚の炎症を起こしやすくなります。一日一回以上しっかり石けんで洗顔し、保湿剤を塗ると、乾燥やスキントラブルの予防になります。



梅雨から夏にかけては食欲の落ちやすい季節です。野菜だけではなく、肉や魚などのタンパク質もしっかりとれと、夏バテ予防になります。

ささみや白身魚は離乳食に多用されますが、そのまま提供するとパサパサして食べづらい食材でもあります。出汁などで調味したトロミで合えると、食べやすくなります。試してみたいでしょうか。大人にもおすすめです。



目黒区保健所では、栄養士による離乳食の工夫を配信しています。ぜひご覧ください。

＜離乳食お役立ち配信＞ このページの上のキーワード（下記参照）をタップしてご覧ください。

- ① 離乳食づくりのポイント～スタートレシピ～（離乳食 1、2、3）
- ② 離乳の進め方の目安・離乳食の調理形態の目安（目安）
- ③ おとなと幼児食のヒントに！「家庭で味わう保育園給食のすすめ」（ヒント）

日本歯科医師会は、インフルエンザなどのウイルス感染症の予防について、お口を清潔に保つことが大切と発信しています。歯周病菌から出る酵素が口の粘膜を壊し、ウイルスが侵入しやすくなるためと言われています。

10代でも歯周病になると言われています。今から歯磨き習慣を身に着けるのも、これからの病気予防に良いですね。大人がしっかりケアをすると、家庭へのウイルスの持ち込みリスクを減らすことにつながります。

目黒区保健所では、歯科衛生士による歯みがきの工夫を動画で配信しています。ぜひご覧ください。

<1歳からの歯みがき>このページの上にある「はみがき」をタップしてご覧ください。

換気の工夫

外気と室内の気温差が大きい時期、居間や寝室など、滞在するお部屋の換気をよくすることが大切です。

効率の良い換気は、お部屋の対角線上の2か所以上で窓・ドアを開けたり、外に空気が流れるように換気扇をつけるとよいでしょう。できる限りお部屋を横断するように開口部を設けることが、ポイントです。

一つしか開口部が無いときは、ひと工夫。開口部の対角線上あたりに扇風機を置き、外へ空気が流れるようにしましょう。扇風機は換気のためであれば、開口部に向けて風を流すので、首を振る必要はありません。

窓際以外に扇風機を置く場所が無いときは、扇風機の上方に窓が開いているように扇風機を置くことで、外気を取り込んだ空気が室内をめぐって、窓から外へと抜けて効率よく換気ができます。



室温の管理

夏の暑いときの換気は、室温の上昇の具合も心配です。滞在するお部屋の隣に開口部のあるお部屋があるときは、開口部のあるお部屋を換気し、滞在するお部屋とのドアを開けて、間接的に換気するとよいでしょう。

暑い日差しは室温を上昇させます。シャッターや雨戸、厚地のカーテンを半分閉める、すだれを活用するなど、日差しを遮る工夫もよいですね。

冷気は下へ下へと降りていきます。室内を効率よく冷やすためには、エアコンの風向を上向きにし、エアコンの反対側に扇風機を上向きに運転させると、効率よく冷気が循環します。

換気は、可能であれば常時換気できると良いのですが、気温の関係などで困難な時もあります。厚生労働省は、1時間に2回以上、1回5分程度の換気を推奨しています。間接換気も活用しながら、感染拡大予防に努め、暑い夏を乗り切りましょう。

夏のお出かけひと工夫！

暑さ対策と寒さ対策

- ① 外歩きは日影を選び、10～14時の外出は高温になるため、できるだけ避けましょう。
- ② ベビーカー・抱っこ紐・チャイルドシートは熱がこもったり汗をかいたりするので、脱水を起こしや

すくなります。使用が長時間にならないよう、注意しましょう。

ベビーカーやチャイルドシートで扇風機を使用するときは、赤ちゃんに直接風が当たらないように注意しましょう。

- ③ 汗をこまめに拭き取り、汗で濡れたら着替えましょう。
汗が乾く時に体の表面熱を外に放出しますが、汗をかいたままでは乾きにくく、熱が放出されません。
- ④ 熱くなりがちなベビーカー内の気温を少しでも下げるため、保冷剤をガーゼハンカチなどにくるんで、赤ちゃんの体につかないように置いてあげると周囲の熱気がやわらぎ、高温予防になります。
- ⑤ 室内はエアコンが効いていて寒いことがあります。掛物を用意すると良いですね。
室内に入る時、汗をかいているようなら着替えができると、汗が冷えて体を冷やすことを防げます。

※ 熱中症は、高気温や屋外での活動でなくとも起こりうるものです。気象庁で発表している熱中症アラート（気象庁）を参考に、夏を上手に乗り切りましょう。

日焼け対策

- ① 外では薄い長袖・帽子・ベビーカーのひさしなどを活用しましょう。
- ② 抱っこで歩くときは、日傘をさすと直射日光を防ぐことができます。
- ③ 日焼け止めを塗るときは、2、3時間を目安に塗りなおしや重ね塗りをしましょう。汗や汚れのある時は、ゆるく絞ったタオルなどでサッと拭いたり、水で流してから塗るとよいですね。

子どもの食欲低下・体重減少には・・・

子どもも大人と同じく、疲れや体調不良からの食欲低下があります。

母乳中心のお子さんは、母乳に含まれる水分や栄養素量の低下により影響を受けることもあるので、まずはお母さんの食事や水分補給を見直すと良いですね。ちょこちょこ飲みはかえって必要量が飲めなくなることもあるので、ある程度の間隔を保って授乳すると良いでしょう。

ミルクを与える場合は、薄めずに決められた分量で作りましょう。

離乳食を食べているお子さんで食欲の低下があるようならば、一時的に少し前の段階に戻り、食べやすい形状で食事量を増やすのも良いでしょう。食事量が増えてきたら元の形状に戻しましょう。

ご案内

～ほ・ねっと ひろば～

総合庁舎別館 2 階 月曜日～土曜日（祝日年末年始は除く）※ **予約制** です。

【開設】 10 時～12 時半/13 時半～16 時 / おむつ替え・授乳の利用 8 時半～17 時

～ホッ！とルーム～

総合庁舎別館 1 階 月曜日～金曜日（祝日年末年始は除く）※ **予約不要** です。

【開設】 10 時～16 時 / 乳幼児の食事コーナー、おむつ替え室、授乳室があります。

情報発信

～ホッ！とナビ～ 「ホッとナビ」で検索できます。

目黒区の子育て情報や、楽しい動画配信などのサービスを提供しています。

～ホッ！とブック～ 「ホッとブック」で検索できます。

年 1 回発行の目黒区の子育て情報誌情報誌です。子育てふれあいひろばや区役所、お近くの地区サービス事務所などで配布しています。web 上でもご覧いただけます。

あそびに
来てね♪

